



## Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 3

### In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Creatieve tip 1
- Vlogs PsychoseNet
- Muziek als therapie
- Recept van vandaag
- Creatieve tip 2
- Beweeg oefeningen
- Tips & adviezen voor mentale gezondheid

### Waarom deze nieuwsbrief?

In deze tijd van het coronavirus zijn wij genoodzaakt om poliklinische behandeling alleen via video- en telefoonconsulten te laten verlopen. Onnodig bezoek aan het ziekenhuis is niet mogelijk. Dit betekent dat veel mensen thuis zitten. Middels deze nieuwsbrief, die 3 keer per week verschijnt, willen we een steuntje in de rug bieden. Tips om je thuis te vermaken en voldoende in beweging te blijven.

Als algemene tip willen we jullie meegeven: houd ritme & regelmaat. Geef de dag structuur door op vaste tijden op te staan, te eten en te slapen. Maak voor jezelf een dagplanning met daarin wat je die dag gaat doen. Suggesties voor je dagplanning vind je in deze nieuwsbrief!

### Creatieve tip 1

Het is belangrijk om in deze moeilijke tijd afleiding te vinden in activiteiten die je inspiratie geven. Een mooie manier om afleiding te vinden en bezig te zijn met de wereld is het zoeken naar mooie beelden.

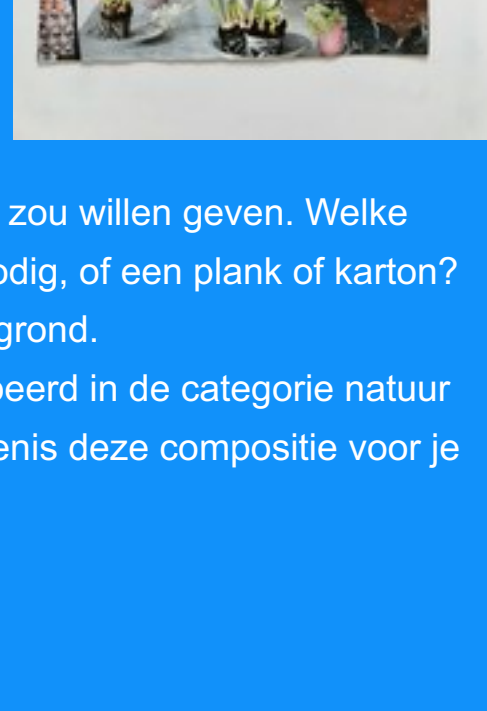
Een collage maken is bijvoorbeeld zo'n werkvorm. Het is eenvoudig, maar geeft ook inzicht in wat je mooi en prettig vindt. De werking zit in het uitkiezen van foto's en teksten die je dan uit hun samenhang haalt om er samen met andere plaatjes een nieuwe betekenis aan te geven. Welke foto's spreken je aan? En wat vind je mooi aan de beelden?

Je kunt de plaatjes scheuren of knippen, precies waar je voorkeur naar uitgaat. Kijk hoe je de compositie vorm zou willen geven. Welke ondergrond ga je gebruiken? Heb je daar papier voor nodig, of een plank of karton? Wellicht raadzaam om te starten met een stevige ondergrond.

In dit voorbeeld zijn de plaatjes al van tevoeren gegroepeerd in de categorie natuur met het thema 'voorjaar'. Om te ontdekken welke betekenis deze compositie voor je heeft, kun je jezelf een aantal vragen stellen:

- Wat betekent het voorjaar voor mij?
- Welke herinnering heb ik aan dit jaargetijde?
- Waar speelt de voorstelling zich af?
- Hoe voelt het om daar te zijn?

Kom tot een inspirerend kunstwerk waarin zichtbaar wordt waar jij van houdt!  
Caroline van Huizen, activiteitentherapeut



# PSYCHOSENET.NL

### Vlogs PsychoseNet

Op het [YouTube kanaal van PsychoseNet](#) vind je, speciaal in deze coronatijd, vlogs van May-May Meijer. Bijvoorbeeld over eenzaamheid en depressie.

May-May werkt als ervaringsdeskundige op onze afdeling en maakt interessante vlogs voor PsychoseNet. Meer informatie over May-May vind je [hier](#).

### Muziek als therapie

Muziek maken of muziek luisteren kan een geweldige manier zijn om te ontspannen. Er zijn op Spotify verschillende [afspeellijsten](#) te vinden met inspirerende en hoopgevende nummers (zie afbeeldingen).

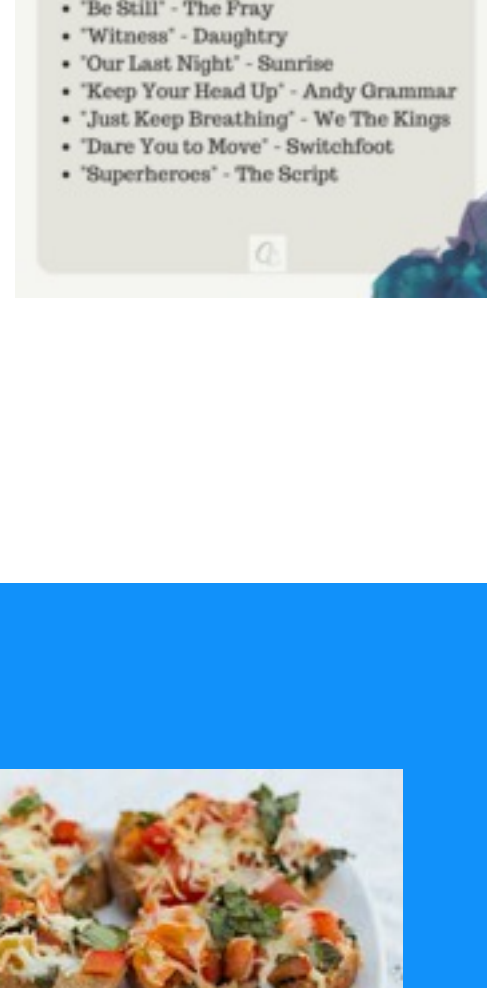
#### Zingen

Hou je van zingen? Bekijk dan eens de website van [Pio Vocaal](#).

Zij organiseren evenementen om online met elkaar te zingen. Je hebt er verder niets voor nodig dan je eigen stem en een computer met geluid. De eerstvolgende 'livestream' van samen zingen staat gepland op woensdag 15 april.

#### Zelf afspeelijst maken

Op YouTube kun je een duidelijke instructie vinden hoe je zelf een afspeelijst kunt samenstellen: check [hier](#).



### Recept van vandaag

**Bruschetta met tomaat, basilicum en mozzarella**

Bereidingstijd: 15 min

Personen: 4 personen

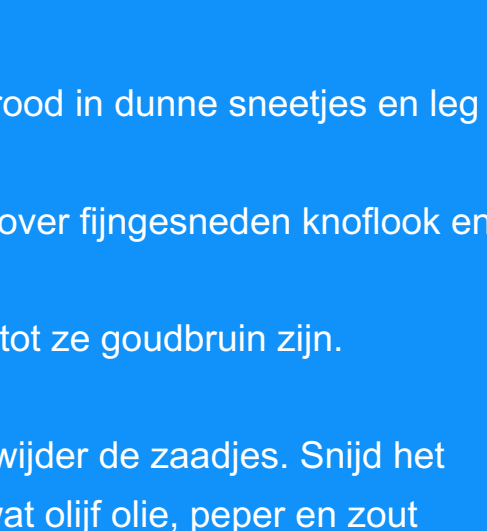
#### Ingrediënten

- 1 stokbrood
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en versgemalen peper
- 1 fijngesneden teentje knoflook
- 4 grote tomaten
- 2 eetlepels fijngesneden verse of diepvries basilicum
- 2 bolletjes mozzarella

#### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd het stokbrood in dunne sneetjes en leg deze op een ovenplateau met vetvrij papier.
2. Besprenkel het stokbrood met olijfolie. Strooi hierover fijngesneden knoflook en kruid ze met peper en zout.
3. Bak vervolgens de stokbroodsneetjes in de oven tot ze goudbruin zijn.
4. Laat ze daarna buiten de oven afkoelen.
5. Snijd in de tussentijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadjes. Snijd het vruchtvlies in kleine blokjes en laat samen met wat olijf olie, peper en zout minimaal 10 minuten in een bak staan.
6. Giet dan het sap van onder in de bak als eerste over de broodjes heen. Verdeel daarna de tomatenblokjes over het stokbrood. Strooi hierover de basilicum.
7. Snijd de mozzarella in plakjes en verdeel deze ook over het stokbrood. Kruid de mozzarella zo nodig met peper en zout.
8. Zet de bruschetta nog even terug in de voorverwarde oven en laat de mozzarella 5 minuten smelten. Haal ze daarna uit de oven en serveer meteen.

Eet smakelijk!



### Creatieve tip 2

Trek met een lijnaal willekeurige lijnen van de ene naar de andere kant van een vel papier. Dus van links naar rechts, van boven naar beneden en schuin. Hoe willekeuriger de vlakken worden, hoe mooier straks het resultaat.

Kies kleurpotloden met dezelfde kleurtinten, zoals geel, oranje, rood of blauw en kleur daarmee elk vlak in een andere kleur. Als alles is ingekleurd, kun je de lijnen met een dunne zwarte stifst wat strakker maken. Leuk om te doen, snel resultaat en je kunt nog wat oefenen in keuzes maken en in concentreren.

Hiernaast zie je een voorbeeld, met een verrassend resultaat. Niet alles is ingekleurd, de lijnen niet zijn aangezet en de scanner heeft de lichte kleuren niet gezien, maar toch ziet het er prachtig uit.

Michel Alexander, activiteitentherapeut  
(idee: Caroline van Huizen, activiteitentherapeut)



### Beweeg oefeningen

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor twee beweeg oefeningen. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert. Deze keer: lunges en muurzitten.

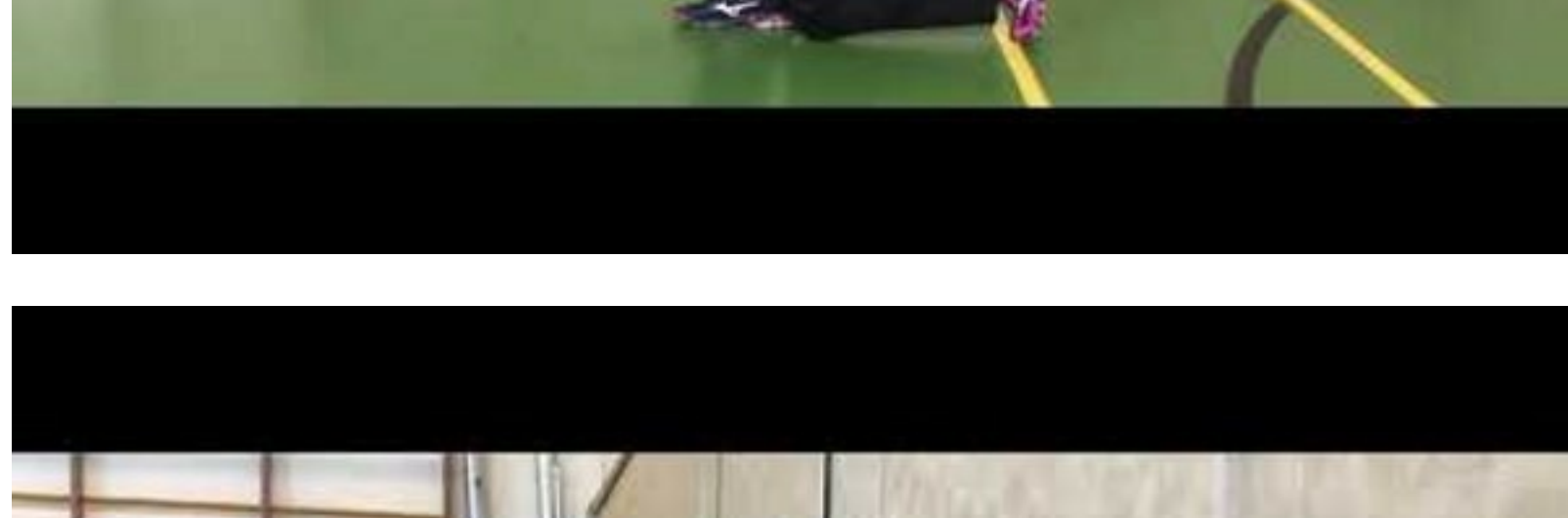
#### Instructie bij de filmpjes:

- Bekijk de instructie video's voor de uitvoering die het beste bij jou past.
- Probeer vervolgens beide oefeningen 10 keer achter elkaar te doen en dit 3x te herhalen.

Veel succes!

*Vorige beweeg oefeningen terugkijken?*

*Kijk dan op [onze website](#), daar vind je ze allemaal.*



### Tips & adviezen voor mentale gezondheid

De wereldwijde uitbraak van het nieuwe coronavirus is ingrijpend op vele fronten en kan om verschillende redenen veel stress opleveren. Hoe kun je hier het beste mee omgaan?

#### Omggaan met stress

Iedereen reageert anders op een stressvolle situatie. Het is goed te beseffen dat de meeste gevoelens en gedachten die je ervaart een normale reactie zijn op deze abnormale situatie. Het kan helpen om op te schrijven wat je zelf kunt doen in dit soort situaties en wat je van anderen nodig hebt. Wat kunnen anderen aan je zien of merken bijvoorbeeld? Wat helpt om tot rust te komen, en wat helpt niet? Maak dit nu concreet mogelijk en bespreek het met elkaar.

#### Gedachten

Negatief denken kan je gedachten overnemen, waardoor het niet altijd lukt om helder te blijven denken. Probeer positieve gedachten tegenover de negatieve gedachten te zetten. Herhaal deze voor jezelf.

Voorbeelden zijn:

- Emoties als angst, spanning, verdriet machteloosheid en/of boosheid zijn normaal.
- Ik voel me alleen, maar ik weet dat er mensen zijn die aan me denken.
- Ik doe zware nare situatie zal uiteindelijk voorbijgaan.
- Ik doe wat ik kan en probeer het beste van deze vervelende situatie te maken.

Wij weten uit ervaring dat dit kan helpen. Het is in het begin misschien wat moeilijk om zo te denken, maar oefenen helpt!

#### Eerste levensbehoeften

Zorg goed voor jezelf en je omgeving. Herinner elkaar hieraan. Zorg voor voldoende slaap, houd vast aan een dagritme en structuur. Eet gezond en drink voldoende. Vermijd roken, alcohol en drugs. Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Structuur en ritme geeft houvast en helpt langdurige stress vol te kunnen houden.

#### Rust en ontspanning

Zorg voor afleiding en ontspanning om tot rust te komen. Zoek afleiding in zaken waar u normaal gesproken van geniet. Wees creatief in het vinden van manieren om dingen die u graag doet in het ziekenhuis of thuis mogelijk te maken. Voel u niet schuldig wanneer u de narigheid even vergeet. Het is nodig een balans te vinden tussen spanning en ontspanning.

Doe een ademhalingsoefening: adem 3 seconden in door uw neus, adem 5 seconden uit door uw mond en herhaal dit een paar minuten. Probeer bij elke uitademing uw lichaam meer te ontspannen en uw hoofd leeg te maken. Pas dit toe voor het slapen gaan. Gebruik voor mindfulness oefeningen één van de vele apps die beschikbaar zijn (bijvoorbeeld '[VGZ Mindfulness coach](#)' of '[Headspace](#)', of de gratis app '[Insight Timer](#)').

#### Hoop en humor

Humor kan zorgen voor ontlasting en relativering bij spannende situaties. Bedenk waar je hoop uit put, zoals je naasten of het geloof.

#### Sport en beweging

Beweeg voldoende. Ook binnen de beperkte ruimte van je huis is het goed om op tijd uit bed te komen en in beweging te blijven. Misschien lukt het een rek- en strekoefening te doen. Ga een rondje wandelen (houd daarbij wel 1,5-2 meter afstand van andere), doe klusjes in en om het huis of volg een online work-out. Je kunt uiteraard ook [onze beweeg oefeningen](#) doen!

#### Redactie

Werkgroep 'In contact tijdens corona'

#### Reacties

Heb je suggesties of leuke tips? Mails ons via:  
[psychiatrie@umcutrecht.nl](mailto:psychiatrie@umcutrecht.nl)

#### Nieuwsbrief

> Afmelden nieuwsbrief

> Gegevens wijzigen

